**Только ответственное отношение к своему организму позволит сохранять хорошее состояние здоровья**

**Люди возраста мудрости или 65+, зачастую говорят - «Душа-то - молода, а вот тело…».**  
**Главный внештатный эндокринолог Департамента здравоохранения Севастополя, врач эндокринолог школы сахарного диабета отделения эндокринологии Городской больницы №1 им. Н.И. Пирогова Ольга Власова рассказывает о важнейших правилах, которые нужно выполнять, чтобы прожить долгую и активную жизнь:**

- Старение организма - это естественный и неизбежный процесс, в результате которого тело человека, все органы постепенно меняются и уже не в полном объеме справляются со своими задачами. Замедляются многие психомоторные функции, обмен веществ и восстановительные процессы. Так же происходит ряд изменений, которые негативно влияют на пищеварение и усвоение пищи. Все мы прекрасно знаем, что с возрастом люди теряют зубы, уменьшается объема полости рта, из-за чего порции, которые может обработать слюна будут меньше. Так же снижается сама функция слюнных желез и количество слюны необходимой для пищи, которая находится в полости рта, выделяется гораздо меньше. Это очень часто приводит к появлению трещин во рту и ощущению сухости. Наши вкусовые рецепторы на языке тоже стареют и передают нам меньше вкусовых ощущений, по сравнению с молодым возрастом. Происходят атрофические изменения мышц лица, в том числе тех, которые отвечают за процесс жевания, благодаря которому мы с вами хорошо пережевываем пищу. Изменения наблюдаются и со стороны желудочно-кишечного тракта: со стороны пищевода, желудка. У людей пожилого возраста часто имеется желудочно-пищеводный рефлюкс, т.е. обратное продвижение содержимого желудка в пищевод, из-за чего постоянно беспокоит изжога. Так же происходит изменение микрофлоры кишечника. С возрастом, к сожалению, начинают преобладать бактерии гниения и уменьшается количество молочнокислых бактерий. Атрофические изменения в поджелудочной железе могут привести к нарушению углеводного обмена. Есть и другие изменения в организме, которые произошли в процессе жизни. Это перенесенные заболевания, наследственные факторы, вредные привычки, хроническое употребление медикаментов в пожилом возрасте. Все это так же ухудшают процесс пищеварения. Тем не менее, нам все-таки необходимо достаточное количество энергии в любом возрасте.

**Именно такие изменения организма и потребность пополнения энергии диктуют необходимость правильно питаться. Этот фактор - важная составляющая здорового образа жизни и только ответственное отношение к себе позволит сохранять хорошее состояние здоровья и поддерживать его долгие годы.**

**Ольга Власова подчеркивает:**

- Для пожилых людей характер приготовления пищи должен быть щадящим. От жаренных блюд надо отказываться. Предпочтение отдаем вареным, тушеным, запеченным продуктам с использованием мультиварок и пароварок. Такие способы приготовления позволяют сохранить максимум полезных веществ в приготовленных блюдах и в то же время, продукты приготовленные таким образом, очень хорошо усваиваются. С учетом современных приспособлений, применять такие способы готовки не составляет особого труда. Если есть сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет, подагра, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания почек, важно учитывать в своем питании все нюансы по вашему заболеванию. Тонкости диеты в этих случаях следует обсуждать со своим лечащим врачом с учетом ваших пищевых предпочтений и с учетом вашего привычного рациона.

**Кроме правильного питания, есть и другие составляющие на которые обращают внимания врачи и призывают выполнять все, казалось бы, такие простые рекомендации, которые люди не всегда готовы соблюдать в силу своих взглядов и привычек. Главный внештатный эндокринолог Департамента здравоохранения Севастополя Ольга Власова говорит:**

- Каждый человек должен помнить о питьевом режиме. В сутки нужно выпивать не менее полутора литров чистой питьевой воды, не газированной. К сожалению, когда человек страдает выраженной хронической сердечной недостаточностью, гипертонической болезнью, тогда объем жидкости мы советуем ограничить. Тем не менее жидкость в виде чистой воды должна быть. Крайний случай – это травяные чаи. Старайтесь не употреблять фруктовые соки, не готовьте себе слишком сладкие компоты – это приводит к переизбытку сахара.

**Подводя итоги Ольга Власова обратила внимание еще и на такие важнейшие принципы здорового образа жизни:**

- Хочу сказать, что здоровый образ жизни нужно вести всегда, не зависимо от возраста. Если вы хотите не болеть и прожить дольше, двигайтесь и расходуйте калории, которые вы потребляете с пищей, не забывайте, что пища, это все-таки источник энергии. Несложные физические упражнения, прогулки пожилому человеку нужны еще больше чем в молодом возрасте, по сравнению с количеством съеденной пищи. Более того, любая мышечная работа способствует выработке так называемого гормона счастья –эндорфина. Благодаря этому повышается настроение, улучшается общее самочувствие.

Естественно, важным фактором является отказ от вредных привычек. Курение и употребление спиртных напитков в пожилом возрасте не должно рассматриваться как норма и лучше от них отказаться, потому что именно благодаря отказу от этих вредных привычек мы и продлим свою жизнь.

Так же важно следить и за своей умственной активностью. Это значит нужно читать, решать кроссворды, заучивать стихи, стимулировать свою мыслительную деятельность, тогда активная работа мозга будет сохранять нам память и ясность ума. Следите за такими показателями, как артериальное давление, пульс, вес, уровень сахара, уровень холестерина и не забывайте приходить на профилактические осмотры к своему терапевту, чтобы своевременно выявить изменения, которые могут нарушить слаженную работу вашего организма.